

# ПОВЫШЕНИЕ АДАПТИВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Захарова Л.В.

Сибирский Федеральный университет,  
торгово-экономический институт,  
г. Красноярск

*Аннотация:* Программа оздоровительной тренировки направлена на обеспечение устойчивости адаптивных процессов нервно-психической разгрузки, расширение резервных возможностей организма, повышение его адаптационных возможностей с помощью внедрения в учебный процесс специальных комплексов.

*Ключевые слова:* студенты, возможности, тренировка, программа, нагрузка, обучение, подготовленность.

*Abstract:* the Program of fitness training is aimed at ensuring the stability of the adaptive processes of nervous and mental unloading, the expansion of reserve opportunities of an organism, improving the adaptive capacity with the help of introduction in educational process of the special complex.

*Key words:* students, opportunities, training, program, load, training, and readiness.

Одной из главных проблем оптимизации является установление соотношений между выполнением физической нагрузки и её эффективным воздействием на функциональные системы организма.

В этом направлении ведутся исследования в системе спортивной тренировки и отсутствуют работы по оптимизации управления учебным процессом студентов, имеющих ограниченные физические возможности.

Сложившаяся практика в высшем учебном заведении не позволяет управлять учебным процессом на основе индивидуальных функциональных особенностей систем организма и уровня физической подготовленности.

Физические упражнения рассматриваются нами в первую очередь не как физическая нагрузка, а как оздоровительное средство, поэтому регулярные занятия направлены на поддержание высокой работоспособности и укрепление функциональных возможностей организма.

Такой подход к оздоровлению студентов с ПОДА и последовательное развитие двигательных навыков и физических качеств позволил оптимизировать учебный процесс и значительно улучшить физическое состояние, повысить адаптивные возможности ССС и уровень физической подготовленности.

Образовательный раздел программы предусматривает приобретение знаний в области культуры здоровья, культуры питания, методики развития двигательных качеств, самоконтролю и нетрадиционным методам оздоровления. Основная задача данного раздела – вооружить студентов минимумом знаний, необходимых в личной жизни и профессиональной деятельности для сохранения и укрепления собственного здоровья.

Оздоровительная направленность средств физического воспитания предусматривает повышение защитных сил организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, укреплению сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма. Укрепление мышц, способствующих поддержанию осанки, удержанию позвоночника и мышц двигательного аппарата, развитие сенсомоторного потенциала и двигательных функций.

Оздоровительный эффект связан с повышением аэробных возможностей организма и повышением его резистентности при тренировке циклического характера.

Основная задача первого этапа состояла в развитии и накоплении физического потенциала, в приобретении навыков двигательной активности утраченных физических кондиций и координационных способностей в соответствии с функциональными возможностями индивида.

На протяжении всего этапа-семестра занятия проводились в спортивном зале, в плавательном бассейне, активный отдых в воскресный день предусматривал лыжную или пешую прогулку в лесном массиве.

Применялся широкий арсенал физических упражнений для активизации мышечной системы, но с малым и умеренным режимом работы, на положительном эмоциональном фоне.

Во время экзаменационной сессии и каникул перед каждым студентом ставилась задача поддержания аэробных возможностей на достигнутом уровне.

В период экзаменационной сессии уменьшается суммарный объем, нагрузки. Занятия проводятся в удобное время для студентов. Занятия направлены на обеспечение нервно-психической разгрузки, расширение резервных возможностей организма, повышение его адаптационных возможностей с помощью специальных комплексов.

На третьем этапе – во время каникул студенты совершенствовали двигательные качества самостоятельно по индивидуальному плану оздоровительной тренировки.

На четвертом этапе (II семестр) – проходило закрепление двигательного навыка и совершенствование развития физических качеств.

Особое внимание уделялось психофизической тренировке, элементы которой, применялись на каждом занятии. Для этой цели отводилось 5-15 минут в зависимости от поставленных задач.

Для анализа правильности распределения нагрузки в начале и конце первого и второго семестра проводилось компьютерное тестирование по оценке физического и психофизиологического состояния. Прирост результатов указывает на правильность построения учебного процесса по типу оздоровительной тренировки.

Занятия были направлены на повышение защитных сил организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды. Укрепление ССС, дыхательной и иммунной систем организма, укрепление мышц, способствующих поддержанию осанки, удержанию позвоночника и мышц двигательного аппарата, поддержание высокой работоспособности и функциональной готовности организма.

Разработанные комплексы упражнений направлены на декомпрессию различных отделов позвоночника, мобилизацию и стабилизацию отдельных его сегментов, укрепление связок и суставов, развитие силы различных крупных групп мышц, особенно живота и спины под индивидуальным контролем преподавателя. Программа нагрузки включает распределение средств и направленность специально подобранных упражнений общеукрепляющего характера, упражнения с элементами стретчинга, приемами релаксации.

Особое внимание уделено упражнениям на дыхание, укрепление мышц спины, развитие общей и специальной выносливости, силы, гибкости (подвижность в суставах, гипоксических возможностей, скоростно-силовых возможностей и быстроты движений).

Установлено, что проведение занятий АФК по типу оздоровительной тренировки со студентами, имеющими более осложненную форму сколиотической болезни (сколиоз III степени), имеет преимущество перед студентами, имеющими сколиоз II и I степени, но занимающихся АФК по стандартной программе 3 раза в неделю. Большой перерыв между занятиями не даёт большого эффекта.

Индивидуальный подбор физической нагрузки имеет четкую направленность на развитие физических качеств и формирование двигательных навыков на основе системного подхода.

Таким образом, внедрение разработанных нами оздоровительной тренировки в учебный процесс АФК, позволило улучшить физическое состояние и уровень физической подготовленности студенток, привить навыки самоорганизации двигательной деятельности.

В период каникул, освоить приёмы психорегуляции с помощью аутотренинга, что улучшило результаты консервативного лечения сколиотической болезни.

Полученные результаты позволяют констатировать, что положительные сдвиги в темпах прироста психомоторных показателей обусловлены эффективной организацией учебного процесса по физическому воспитанию. Значительный прирост показателей в экспериментальной группе обусловлен системным подходом организационно-методических мероприятий и внедрения в учебный процесс здоровьесберегающих технологий, основанных на дифференцированном подходе к студенту, что позволило существенно улучшить его физическое состояние, повысить психоэмоциональный потенциал и психофизическую дееспособность, о чем подтверждают результаты исследований.

Целенаправленное педагогическое воздействие в процессе оздоровительной тренировки, направленной на двигательную и психическую адаптацию студентов к учебной, трудовой деятельности и социуму, позволили сформировать мотивационно-ценностное отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни и АФК как одному из критериев улучшения качества жизни.

Физические упражнения способствуют развитию психомоторных способностей, формированию идеомоторных представлений для овладения и управления мышечно-двигательными ощущениями.

Эффект оздоровительной тренировки будет очевиден в том случае, если деятельность будет мотивирована на основе потребности в формировании нужных ценностей, направленных на поддержание собственного здоровья, ведение здорового уровня жизни за счет двигательной деятельности.

## **ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТНЕС-ПРОГРАММ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТКАМИ**

Люлина Н.В., Ветрова И.В.

Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева  
г. Красноярск

*Аннотация:* Фитнес-программы, как формы двигательной активности, специально организованной в рамках групповых или индивидуальных занятий, могут иметь как оздоровительную направленность, так и преследовать цели, связанные с развитием способностей к решению двигательных и спортивных задач на высоком уровне.